

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-35
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	8			4	1
		1.	Общая физическая подготовка	103-126	120-164	104-140	137-159
2.	Специальная физическая подготовка	28-40	55-73	122-142	149-165	176-219	221-332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-29	35-37	52-62	52-64
4.	Техническая подготовка	72-101	104-132	171-233	288-315	334-396	368-392
5.	Тактическая подготовка	9-13	9-13	41-91	91-104	137-142	142-242
6.	Теоретическая подготовка	9-13	9-13	26-27	38-42	67-96	96-133
7.	Психологическая подготовка	9-13	9-13	26-28	38-42	68-96	96-133
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	4-10	11-12	13-16	28-35
9.	Инструкторская практика	-	-	4-5	12-18	21-23	23-39
10.	Судейская практика	-	-	4-5	11-18	20-23	23-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	4-9	11-12	14-16	28-29
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4-9	11-12	14-16	28-29
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

